

- ① うすあげはキッチンペーパーでかるくおさえて油をふき、縦半分に切って2cm幅の短冊切りにする。

ポイント うすあげの油が気になる方は、熱湯をかけて油抜きをしてください。



- ③ 鶏つみれの色が変わればタレを入れて混ぜ、赤かぶ、人参、しめじ、うすあげを加える。煮立てば弱めの中火にし、ふたをして8分程煮る。

ポイント 具材に火が通るまで、ふたをして煮ます。(途中で一度全体を混ぜる)



- ② 鍋に水300ccを入れて中火にかける。煮立ってきたら、鶏つみれを食べやすい大きさに丸めて鍋に加える。

ポイント スプーンを2本使いながら鶏つみれを丸めると、形がきれいに整います。(6等分が目安)



- ④ 具材に火が通れば、最後に小松菜を入れ、ふたをして2分程煮る。

ポイント 小松菜は食感が残る程度に火を通し、彩りよく仕上げましょう。(お好みで一味や七味をかけても。)



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏つみれ	120g	小松菜	30g
赤かぶ	200g	うすあげ	1枚
しめじ	40g	タレ(みやこ)	1袋
人参	30g		

※赤かぶは加熱すると多少色落ちします。

ご用意いただく食材

水	300cc
---	-------

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

タレ

うすくちしょうゆ	大さじ1・1/2	砂糖	小さじ1/2
みりん・酒	各大さじ1/2	和風顆粒だしの素	小さじ1

鶏つみれ

鶏ひき肉	100g	酒・しょうゆ・片栗粉	各小さじ1
人参・白ねぎ(みじん切り)	各大さじ1	おろししょうが	小さじ1/4

作り方

- ボウルに鶏つみれの材料を入れてよく練り混ぜる。
- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせる。
- かぶは6等分程度のくし切りにする。人参は5mm幅の半月切りにし、小松菜は4cm長さのざく切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

うすくちしょうゆを使うことで上品な色合いに仕上がります。